

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No. 40

11月

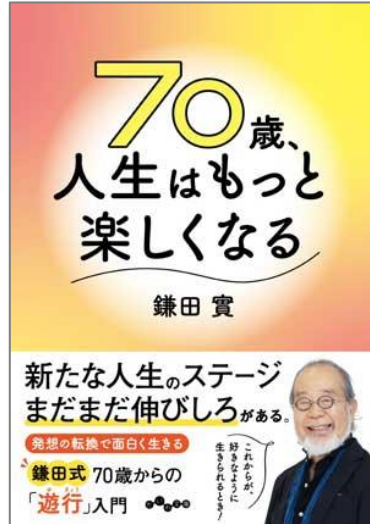
新刊紹介にプラス情報

新刊

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、長野県の諏訪中央病院名誉院長の鎌田實先生による健康指導が行われています。この11月の講演でも、鎌田先生は健康長寿の秘訣をユーモアを交えて熱心に説いておられました。会場の熱気、笑い声が印象的です。

今回ご紹介する鎌田先生新刊は「70歳、人生はもっと楽しくなる」です。人生の締めくくりの時期こそ自分の好きな仕事ややりたいことをやるチャンスと、巻末の「文庫あとがき」にあるように、人間を「遊ぶ生き物」ととらえた面白い本。表紙帯には「これからが、好きなように生きられるとき！」とあります。講演でもいつも語られることですね。そのためには「筋肉をつける貯筋」「野菜とたんぱく質」「まわりの人を幸せにする気持ち」が大事。

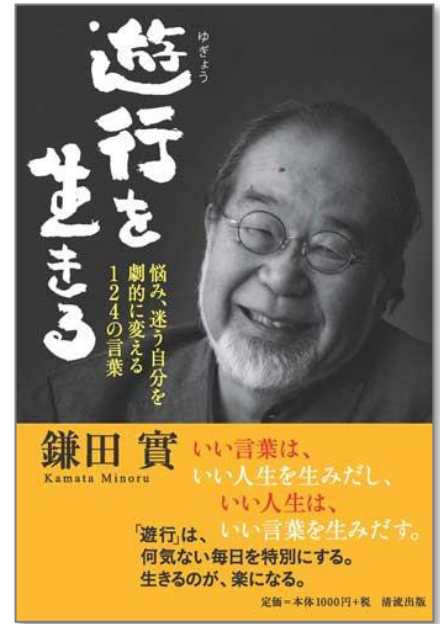
右側写真の「遊行を生きる」を改題して再編集した文庫本が「70歳、人生はもっと楽しくなる」ですので、「読書はもっぱら電子版だ」という方は、「遊行を生きる」のKindle版をどうぞ。2冊の本は大きさが異なります。「遊行を生きる」に感銘を受けて若い人にも読ませたいと思った方は、「70歳…」をプレゼントするのもいいかもしれませんね。



2021年10月15日
第1刷発行
「70歳、人生はもっと楽しくなる」
大和書房 だいわ文庫
880円(税込み)

縦15cm

※2017年清流出版刊
「遊行を生きる」を改題し、
再編集して文庫化したもの



2017年2月1日
初版第1刷発行
「遊行(ゆぎょう)を生きる
悩み、迷う自分を劇的に変える
124の言葉」
清流出版
1100円(税込み)

縦18.8cm

※Kindle版(電子書籍)
770円(税込み)



令和3年11月3日「第8回講演会」の様子です。
クイズ:壇上の鎌田先生、何を
していらっしゃるでしょう?
詳しい報告は「かわらばんNo.
41」までお待ちください。

クイズの答え:ブリッジ
(見えますか?)



11/15 チョコ募金受付始まる



「70歳、人生はもっと楽しくなる」に掲載の鎌田先生のプロフィールには、「日本チェルノブイリ連帯基金理事長、日本・イラク・メディカルネット(JIM-NET)代表として、被災地支援にも積極的に取り組んでいる」とあります。皆さんもよくご存じの、医師で作家の先生のもう一つの顔ですね。そのJIM-NETが毎年行う募金のよびかけが、これ。

今年もかわいいパッケージ(缶)ができました。4柄ともイラクの子、シリア難民の子らの描いた絵からデザインされています。写真左上から時計回りに9歳、10歳、10歳、11歳。同じ絵を使ったポストカードも一緒に申し込むことができます。

募金は郵便振替用紙でチョコ到着後に行うタイプと、カード決済で募金した後にチョコを受け取るタイプの二つ。募金のお礼に届くこの4缶、1つが直径5cmあまりの小さなものです。北海道「六花亭」製のハート型チョコ(ホワイト、モカ、ミルク)が各缶10枚入り。

今年の募金受付は11月15日(月)からチョコ14万個がなくなり次第終了です。詳細は、JIM-NETのホームページをご覧ください。 <http://jim-net.org>

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」入塾申し込み、お問い合わせ

電話：0120-22-7911 メール：kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp

佐賀県佐賀市水ヶ江1-1-11 株式会社ミズ
株式会社ミズ 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局

こちらは水ヶ江1-2-22の
「まちなかライブラリー 鎌田文庫」
利用時間：9:00~18:00
定休日：日曜日のみ

鎌田文庫